

Barns näring och matvanor i Etiopien

Barn 0-5 år

My Haga

Examensarbete

Vård

2014

EXAMENSARBETE	
Arcada	
Utbildningsprogram:	Vård
Identifikationsnummer:	4472
Författare:	My Haga
Arbetets namn:	Barns näring och matvanor i Etiopien Barn 0-5 år
Handledare (Arcada):	Solveig Sundell
Uppdragsgivare:	PADet
<p>Sammandrag:</p> <p>Detta examensarbete ingår i vårdprogrammet på Arcada – Nylands svenska yrkeshögskola. Den etiopiska organisationen PADet samarbetar med Arcada och det är till det samarbetet som det här examensarbetet gjorts. Syftet med studien är att öka medvetenheten så att människan ska kunna påverka sin hälsa. Frågeställningar är <i>Vad påverkas barns näring av i Etiopien?</i> och <i>Hur ser barns matvanor ut i Etiopien?</i> Världshälsoorganisationens hälsopromotions program är det teoretiska perspektivet som använts i arbetet. Arbetet är en litteraturstudie, och metoden som används är kvalitativ innehållsanalys med en deduktiv ansats. Resultaten från 13 vetenskapliga artiklars används för att besvara frågeställningarna. Resultaten till den första frågeställningen visar att det finns många faktorer som påverkar barns näring. Speciellt kunskap är en viktig faktor, främst gällande kunskap om näring, hälsa, hygien, traditionella hushållskunskaper, jordbruk, inkomster, utgifter, familjeplanering, äktenskap och miljö. Andra faktorer som påverkar näringen är kulturen i Etiopien och väderförhållanden. Resultatet till den andra frågeställningen tyder på att barnen ammas oftast åtminstone upp till två års ålder, barnen introduceras sent till fastföda och att barnens mat i huvudsak består av spannmål och baljväxter. När barn börjar äta fastföda äter de i huvudsak samma mat som resten av familjen. Maten som intas ger inte tillräckligt med näring och energi som barn i denna ålder behöver för utvecklingens skull.</p>	
Nyckelord:	Etiopien, barn, näring, undernäring, matvanor, PADet
Sidantal:	49
Språk:	Svenska
Datum för godkännande:	

DEGREE THESIS	
Arcada	
Degree Programme:	Nursing
Identification number:	4472
Author:	My Haga
Title:	Children's nutrition and food habits in Ethiopia Children 0-5 years
Supervisor (Arcada):	Solveig Sundell
Commissioned by:	PADet
<p>Abstract:</p> <p>This thesis is part of the nursing program at Arcada - University of Applied Sciences. The Ethiopian organization PADet cooperates with Arcada and it is to that cooperation this thesis has been made. The aim of this thesis is to raise awareness so that people can affect their own health. The questions are <i>What affects children's nutrition in Ethiopia?</i> and <i>What do children's food habits in Ethiopia look like?</i> WHO's health promotion's program is the theoretical perspective used in the work. The work is a literature review and the method applied is a qualitative content analysis with a deductive approach. The results of 13 scientific articles are used to obtain answers to the questions. The results of articles show that there are many factors that affect children's nutrition, especially knowledge and education are important factors. More knowledge about nutrition, health, hygiene, traditional household skills, agriculture, income, expenditures, family planning, marriage and the environment are needed. Other factors affecting the nutrition are culture and weather. The answers to the second question at issue are that the children are breastfed usually at least up to the age of two, that children are introduced late to solid foods and that the children's food consisting mainly of cereals and legumes. When children start eating solid food, they eat mainly the same food as the rest of the family. Hence, the food that's eaten does not provide enough nutrition and energy that children of this age need for the growth and for the development.</p>	
Keywords:	Ethiopia, child, nutrition, malnutrition, food habits, PADet
Number of pages:	49
Language:	Swedish
Date of acceptance:	

INNEHÅLL

Förord	6
1 Inledning	7
2 Syfte och frågeställningar	8
3 Bakgrund	8
3.1 Design	8
3.2 Ityop'iya	9
3.3 PADet	11
3.4 Mat och näring.....	12
3.4.1 <i>Mat i Etiopien</i>	12
3.4.2 <i>Barns näring</i>	13
3.4.3 <i>Tidigare forskning gällande barns näring och matvanor i Etiopien</i>	14
3.5 Definitioner	15
3.6 Teoretiskt perspektiv	16
3.6.1 <i>Hälsopromotion</i>	17
3.6.2 <i>Centrala begrepp</i>	19
4 Etiska reflektioner	19
5 Metod	20
5.1 Datainsamlings metod.....	21
5.2 Innehållsanalys och presentation av artiklarna	27
6 Resultat	31
6.1 Resultat till frågan "Vad påverkas barns näring av i Etiopien?"	31
6.2 Resultat till frågan "Hur ser barns matvanor ut i Etiopien"?	36
6.3 Resultatens slutsats	38
7 Diskussion	38
8 Kritisk granskning	41
Avslutning	43
Källor	44

Figurer

Figur 1 Arbetets design.	9
Figur 2 Karta över Etiopien och dess grannländer (Ethmed, 2006).	10
Figur 3 WHO's hälsopromotions åtgärder (OWHP).	19
Figur 4 Figur över kategorierna och deras koppling till hälsopromotion.....	32
Figur 5 "Om jag skulle göra det igen" design.....	42

Tabeller

Table 1 En överblick över artikelsökningen.....	27
---	----

FÖRORD

Denna process har varit lång och utdragen med en väldigt intensiv och effektiv slutspurt för att komma nöjd och med mera kunskap i mål.

Stort tack till min handledare Solveig som hela tiden funnits där med uppmuntran, goda råd och stöd. Tack till min syster Melissa som korrekturläste examensarbetet. Tack till Herren för all välsignelse, tack till vänner, familj och studievänner för värdefulla tips, bön och massor med peppande. Tack även till min sista praktikplats som gav den där sista kicken för att få examensarbetet klart!

Tack och Amen.

Helsingfors, mars 2014

My Haga

1 INLEDNING

Etiopien är ett av de landen med mest undernäring i världen. Bland barn under fem år lider 47 % av måttlig till svår undervikt och 16 % lider av svår undervikt (The World Bank et al., 2004, sid 20). Skillnaderna mellan de som bor i en stad och de som bor på landsbygden är inte betydande. Skillnader regionalt mellan regionerna har visat sig ha större betydelse, exempelvis är förekomsten av barn som är undernärda tre gånger högre i Tigray, Amhara och SNNP, Southern Nations Nationalities and Peoples, än i Addis Abeba. Det som visat sig vara av ännu större betydelse på näringsstatutsen är inkomst skillnader. Allvarlig undervikt är 260 % högre bland en femtedel av de fattigaste hushållen jämfört med en femtedel av de rikaste. (The World Bank et al., 2004, sid IV)

Etiopien är en av de fattigaste länderna i världen, men trots det har Etiopien minskat undernäringen och spädbarn- och barndödligheten. Den positiva förändringen har skett genom regeringens löfte att minska fattigdomen och erkännandet att hälsa är en betydande del i "Sustainable Development and Poverty Reduction Program" Trots att undernäringen har minskat är det ännu ett stort problem, en viktig del i förbättringen är att ge bra information och utbildning. (The World Bank et al., 2004, sid XXV)

Jag skriver mitt examensarbete inom den etiopiska organisationen PADet, som Arcada samarbetar med. Näring och matförsörjning är ett av de områden som PADet prioriterar i sitt arbete. För att försörja sig i ett samhälle behövs möjligheter och tillgångar (resurser, sociala nätverk och kunskap), hoppeligen kan detta arbetet tillföra något till den kunskapen. (PA-Det, 2010, sid 16)

2 SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNINGAR

Syftet med studien är att öka medvetenheten om barnens näring och matvanor i Etiopien så att människan ska kunna påverka sin hälsa.

Frågeställningarna är:

Vad påverkas barns näring av i Etiopien?

Hur ser barns matvanor ut i Etiopien?

3 BAKGRUND

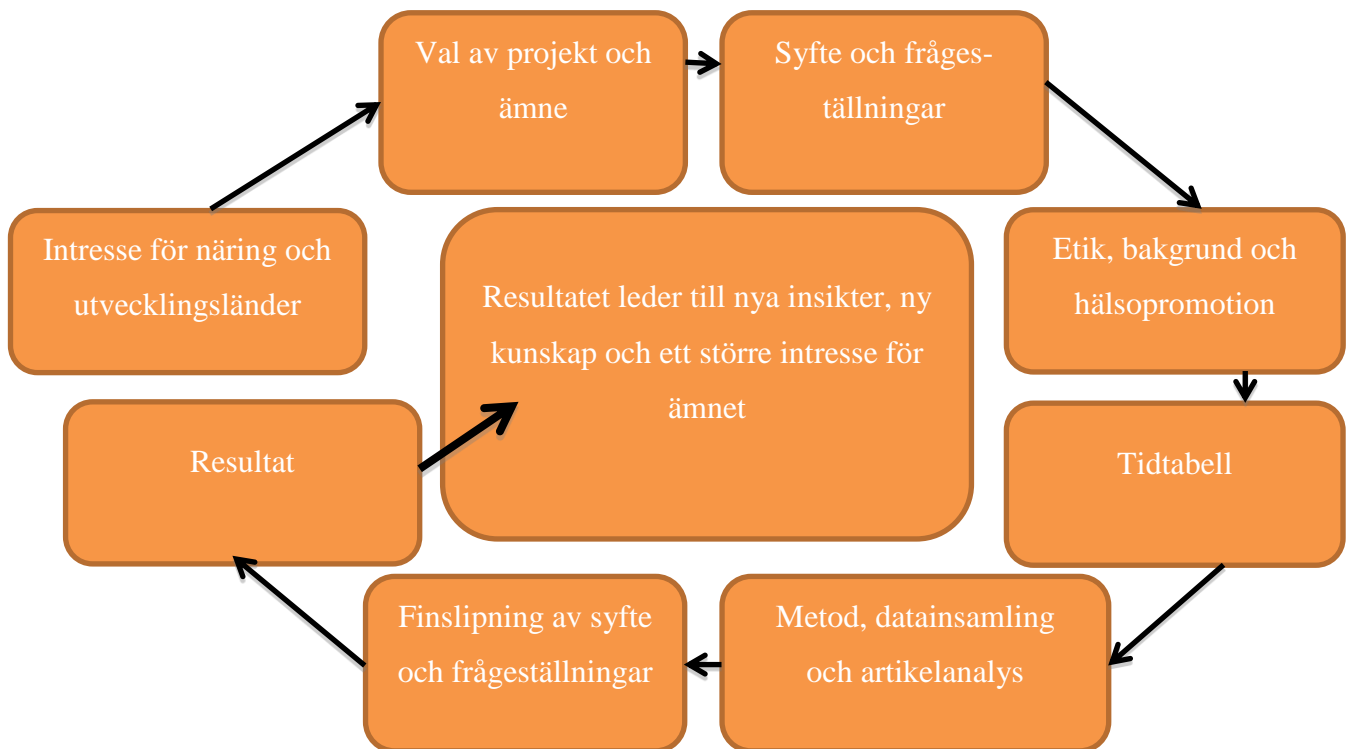
I detta kapitel presenteras bakgrunden för arbetet. Bakgrunden har gett mig, som skribent, stöd under hela arbetes gång och förhoppningsvis ska den också kunna ge stöd och en bredare förståelse för läsaren. Kapitlet börjar med att presentera designen och fortsätter sedan med att berätta om Etiopien och organisationen PADET. Sedan följer en redogörelsen om näring, mat och kultur i Etiopien. I slutet av kapitlet presenteras tidigare forskningar om näring för barn i Etiopien, definitioner och det teoretiska perspektivet.

3.1 Design

Vanligtvis tas designen upp i ett senare skede, men orsaken till att den tas upp här är för att olika människor har olika inlärningsätt. För att ge möjlighet att enklare hänga med från början tas designen upp redan i detta skede. Detta kan underlätta förståelsen hos visuella personer, eftersom designen är en bildförklaring på hur processen gått till.

Processen började med att hitta ett projekt som intresserade. Efter att ha fått information om projektet funderades det på ämne och därifrån växte syftet och frågeställningarna fram. Nästa steg blev att jobba med teorin till ämnet. När teorin var klar gjordes en tidtabell upp och artiklar började sökas. Artiklarna analyserades, och syftet och frågeställningarna ändrades än en gång.

Efter att frågeställningarna besvarades är den personliga slutsatsen att arbetet gav nya insikter och kunskap, samt ett större intresse för näring i utvecklingsländer, speciellt för Etiopien.



Figur 1 Arbetets design.

3.2 Ityop'iya

Etiopien är beläget i nordöstra Afrika vid "Afrikas horn". Det gränsar till länderna Eritrea och Djibouti i norr, Somalia i öst, Kenya i söder och Sydsudan och Sudan i väst. Det officiella namnet på republiken är Ityop'iya Federalawi Demokrasiyawi Ripeblik och det internationella är Demokratiska förbundsrepubliken Etiopien, men världen är mera van vid de kortare formerna; Etiopien och Ityop'iya (One World Nations Online, 1998). (Zijlma, Anouk)

I Etiopien bor det cirka 90 miljoner människor, var av cirka 3 miljoner bor i huvudstaden Addis Abeba. Agrikulturen är stark i Etiopien och närmare 85 % av befolkningen livnär sig på jordbruk. På höglandet är det kaffe och matgrödor som odlas och i låglandsområden är de flesta jordbrukare boskapsskötare. Landets viktigaste exportvara är kaffe, och andra viktiga är textilier, baljväster, oljefröer och boskap. Importen består till mesta dels av maskiner, utrustning, mediciner och insatsvaror till industrier (Ethmed, 2006). Landets officiella språk är amhariska, andra vanliga språk som talas i Etiopien är engelska, oromo, tigrinja, somaliska och afariska. Drygt 50 % av etiopierna tillhör den etiopisk-ortodoxa kyrkan och omkring en tredje del är muslimer. Av befolkningen är det endast en tredje del som kan läsa och skriva, men under 2000-talet har det skett förändringar inom utbildningen och idag går nästan alla barn åtminstone ett par år i skolan. Etiopiska Birr, ETB, är valutan som används. 1 Birr är ca 0.04 euro och 1 euro är ca 26,51 Birr (The Currency Converter, 2014). Etiopien ligger i den tropiska zonen, men klimatet varierar med tanke på höjdskillnader. (Landguiden, 2013)

Etiopien är, som tidigare nämnt, en av världens fattigaste länder, mer än 50 % av hushållen lever periodvist i matotrygghet och 10 % i kroniskt matotrygghet. År 2000 var den årliga inkomst 5401 Birr, ca 203 euro, i genomsnitt per hushåll. Av den årliga inkomsten går 60 % till mat och endast 1,1 % till hälsovård och mediciner för familjens medlemmar. I genomsnitt består ett etiopiskt hushåll av 4,8 personer. På landet är medeltalet lite högre, 4,9 personer per familj, än i städerna där medeltalet är 4,2 personer. (The World Bank et al. 2004, sid 3)



Figur 2 Karta över Etiopien och dess grannländer (Ethmed, 2006).

3.3 PADet

PADet står för Professional Alliance for Development in Ethiopia. Det är en etiopisk organisation som grundades 1998 av frivilliga. Deras syfte var att tjäna och hjälpa de som är mest utsatta och de fattigaste bland Etiopiens befolkning, speciellt barn, unga och kvinnor. Nu fokuserar PADet på att göra befolkningen medveten om vård och hälsa, speciellt inom sexuell och reproduktiv hälsa, hiv/aids-prevention och vård och näring och matförsörjning. PADet är icke-statlig och inte vinstdrivande. (PADet, 2008)

PADets vision är "envisions a transformed society where children, youth and women enjoy decent life". Deras mission är att stöda barn, unga och kvinnor i deras ansträngning i att förbättra deras välbefinnande genom utvecklande och hållbara program med inriktning på bl.a. mattrygghet. PADet har tre områden som de prioriterar; nummer ett är sexuell och reproduktiv hälsa, nummer två är hiv/aids prevention och vård, och nummer tre är mattrygghet/ försörjnings promotion. Detta arbete ingår i område nummer tre. Enligt PADet består försörjningen av ett samhälle av kapacitet och tillgångar, så som resurser, sociala nätverk och kunskap. Tillgångarna och kapaciteten är det som behövs för att säkra tryggheten för föda och näring. PADets program gällande försörjning och mattrygghet handlar om hur individer och hushåll kan använda sig av den kapacitet och de tillgångar de har för att ta fram deras egna strategier för att trygga föda, näring och deras försörjning. Det är två frågor som PADet jobbar med som gäller mattrygghet och försörjning. Den första frågan är "Vilka tillgångar kan ett hushåll använda sig av för att ta itu med matotryggheten i en utsatt situation?" och den andra är "Hur påverkar strukturer och processer hushållets tillgångar till deras kapitaltillgångar?". Syftet med strategin är att förbättra mattryggheten i målgrupperna (barn, unga och kvinnor) genom olika aktiviteter, fysiska och mänskliga tillgångar och försörjningsinsatser så som jordbruksinkomster. (PADet, 2010, sid 7 & 16-17)

3.4 Mat och näring

I detta kapitel presenteras matkulturen i Etiopien, barns näring och tidigare forskning.

3.4.1 Mat i Etiopien

Faktorer som påverkar val av födoämnen och kosten är bland annat kultur, miljö, utbudet och ekonomiska omständigheter. Kulturen inverkar inte bara på valet av födoämnen utan också på hur födoämnen tillreds, serveras och hur den ätas. Det som även räknas in i matkulturen är hur djuren slaktas, hur tvättningen går till, både före och efter måltiden, vem som äter först och vem som äter sist samt med vem som äter med vem. (Kylläinen & Leander, 2002, sid 182-183)

Måltider i Etiopien kännetecknas genom att alla äter tillsammans från ett och samma stora fat. Att äta från samma fat betonar den lojalitet som finns inom familjen och mellan vänner (Gemetyllew, 2009). Att inta mat tillsammans är en social aktivitet där det finns, vid de etiopiska måltiderna, mycket glädje och mycket prat. På det stora fatet finns injera som fungerar som en bädd, och ovanpå finns oftast ett stort urval av rätter, såser och grytor. Injera, som är ett luftigt tunnbrödsliknande bröd som i huvudsak är bakat på teff, serveras med de flesta måltiderna. I de etiopiska hushållen äts normalt ett eller två större mål per dag och flera mellanmål däremellan. På grund av begränsad tillgång till mat varierar måltidernas antal och matmängden från hushåll till hushåll. Maten intas med den högra handen och handen används för att skopa upp maten med brödet injera. Före måltiden tvättar alla sina händer och tillsammans välsignas maten genom bön. (Adoption Nutrition)

Livsmedlen som en vanlig måltid i ett etiopiskt hushåll grundar sig på är hirs, durra och matbanan. Vissa proteiner som kommer från djur finns tillgängliga men största delen av muslimerna och de som följer den öst etiopiska ortodoxa religionen följer en diet, endera en helt vegetarisk diet eller en där man avstår från griskött. Om hushållet äter kött tillreds det genom att stekas eller kokas. Köttet kan också ätas rått, som i maträtterna Kitfo och Kurt som äts vid olika ceremonier (Gemetyllew, Eskadar, 2009). Injera är det redskap som används för att äta maten. Etiopiens nationalrätt är wat, det är en stark

gryta som är gjord på baljväxter och kött. Etiopisk mat är vanligtvis väldigt starkt kryddad, en kryddblandning som heter berbere används så gott som till alla maträtter. (Adoption Nutrition)

Matbanan, även kallad mjölbanan, tillreds normalt genom stekning eller kokning och används i grytor. Matbananen innehåller mera stärkelse och är inte lika söt i smaken som vanliga gula bananer. I många länder, exempelvis i Etiopien, motsvarar matbananen den rollen som potatis har i den finländska matkulturen. Durra, hirs och teff är alla sädeslag, durra är de viktigaste sädeslagen i världen, hirs är ett av världens äldsta sädeslag och teff är världens minsta sädeslag (Glutenfrikost.se, 2014). (Recepthjälpen, 2006)

3.4.2 Barns näring

Kosten består av livsmedel som vi i olika länder och kulturer tillreder vidare för att göra till olika maträtter. Från den kost vi äter får vi de näringsämnen som vår kropp behöver. Från kosten, den mat vi äter och de drycker vi dricker, bör vi få i oss ungefär femtio olika näringsämnen. Alla näringsämnena har viktiga uppgifter för att kroppen ska fungera. Näringsämnenas uppgift är att producera energi, reglera livsfunktioner, uppbyggnaden och nybildningen av vävnader. Näringsämnena behöver varandra, delfaktorer inverkar på ämnena. Exempelvis vid järnintag bör måltiden även innehålla rikligt med C-vitamin för att trygga upptaget av järnet. Vitaminer, mineralämnen proteiner, fetter, kolhydrater, kostfiber är alla skyddsnäringsämnen. Proteiner, fetter och kolhydrater är även energinäringsämnen. (Kylliäinen & Leander, 2002, sid 8-10)

Mellan 1 till 6 år infaller den ålder som kallas lekåldern. Intaget och behovet av näringsämnen påverkas av barnets fysiska aktivitet, tillväxt, utveckling och välbefinnande. Under det första året behövs energi till största delen för barnets tillväxt och utveckling. Barnets aptit varierar från dag till dag. Aptiten och mängden mat som behövs påverkas av sömntimmar, dagsrytmen, fysiskt aktivitet, föregående dags intag av mat och på infektioner. (Kylliäinen & Leander, 2002, sid 123-124)

3.4.3 Tidigare forskning gällande barns näring och matvanor i Etiopien

The World Bank, Africa Region Human Development och Ministry of Health Ethiopia utkom med en rapport om hälsa och fattigdom i Etiopien. Resultatet presenterades i juni 2004 och den huvudsakliga rapporten kom ut i juli 2005. (The World Bank et al. 2004)

Resultat som denna forskning gav var att undernäring och undervikt hos barn påverkas till stor del av inkomsten i hushållet, moderns utbildning, låg födelsevikt och barnets ålder. Om modern har en utbildning är sannolikheten för kortväxthet och undervikt lägre, men inte för avmagring. Barnens ålder påverkar också dess undernäring, barn som är äldre har större sannolikhet att vara undernärda och kortväxta jämfört med barn som är yngre än ett år. Resultaten som framkomit gällande barns näring från denna forskning liknar Christiaensen och Aldermans forskning rörande ämnet, speciellt gällande det att föräldrarnas utbildning påverkar barns näring. I föräldrarnas utbildning och kunskap är det specifikt moderns kunskap om näring som påverkar barnets näring. Denna forskning drar slutsatsen att om mödrarna skulle utbildas, få kunskap om hur undernäring ska identifieras och höja medvetenheten om vad som är en normal och vad som inte är en normal tillväxt hos barn skulle det vara ett effektivt och kompletterande metod för att hantera barns undernäring. (The World Bank et al., 2004, sid 36)

I resultatet presenterades också åtgärder som den etiopiska regeringen kommer ta för att förbättra befolkningens hälsa. I åtgärderna tar regeringen i beaktan resultatet som påvisar att kunskap om hälsa är en viktig faktor. Åtgärder som att använda media för att få ut information och att göra upp strategier för hälsoinspektörer lär ses mer av i framtiden. Hälsoinspektörernas uppgift är att stöda och skapa medvetenhet, bland annat gällande undernäring, praktiska åtgärder vid undernäring och undervikt, samt att uppmuntra till användningen av de lokala, näringsrika livsmedelen i familjernas matlagning. Andra viktiga hälsofrämjande handlingar som hälsoinspektörerna bör belysa är t.ex. vikten av handtvätt. (The World Bank et al., 2004, sid 197)

I september 2006 utkom Etiopiens statistikcentral och ORC Macro med "Ethiopia Demographic and Health Survey 2005". Resultat från denna rapport liknar den forskning

som tidigare presenterats, där man också reder ut olika orsaker som påverkar näringsintaget.(CSAE & ORC Macro, 2006)

I rapporten har barn under fem år och kvinnor i fertil ålder undersökts. Moderns näringsstatus påverkar barnens hälsa både under och efter graviditeten. Den första bröstmjolk, colostrum, är näringsrik och innehåller antikroppar som skyddar den nyfödda. Bröstmjölken är näringsrik och värdefull för spädbarn men vid sex månaders ålder är det viktigt att även börja ge annan föda åt barnet eftersom att bröstmjölken inte innehåller tillräckligt med näring. WHO och UNICEF rekommenderar att man ger, vid sidan om amningen, fast och halvfast föda från sex månaders ålder. Enligt undersökningen införs annan vätska, förutom bröstmjolk, så som vatten, saft och annan mjölk än bröstmjolk tidigare än rekommenderat. Den rekommenderade åldern för annan vätska är sex månader. (CSAE & ORC Macro, 2006, sid 143-154)

Efter två års ålder äter så gott som alla barn fast eller halvfast föda. Det som väcker oro hos rapportens skribenter är att vid åldern sex till åtta månaders äter bara 50 % fast eller halvfast föda. Rapporten visar att vid 6-23 månaders ålder intar barn mest spannmål, upp till 70 % av barnets intag av mat består av spannmål. Kött, fisk, ägg och kyckling är viktiga för hälsan, men barn i Etiopien introduceras sent till dessa livsmedel. I åldern 6-23 månader är det endast 10 % av barnen som äter kött, fisk, ägg och kyckling. Barn och kvinnors näring påverkas av samhället, hushållet och utvecklingen nationellt. I utvecklingsländer är barn och kvinnor mest utsatta för undernäring på grund av det låga näringsintaget, inkomster, bristen på lämplig vård, sjukdomar och ojämna fördelning av födan bland hushållets medlemmar. (CSAE & ORC Macro, 2006, sid 148-159)

3.5 Definitioner

Avmagring är allvarlig och bidrar till akut viktninskning och undernäring. Oftast vållas avmagring av svält eller sjukdom. På engelska översätts avmagring till wasting. (FNs Livsmedelsprogram)

Matotrygghet, engelskans food insecure, betyder att möjligheten till mat är begränsad på grund av för liten inkomst eller andra resurser. Matotrygghet kan vara periodvist, och då

oftast sammankopplat med årstider, väder och skörd. Att vara matotrygg gäller hela hushållet, inte endast specifika individer. Motsats till matotrygghet är mattrygghet. (Texas Food Bank Network, 2014)

Näring och nutrition: kroppen behöver olika näringsämnen varje dag för att orka jobba, fungera och må bra. Först och främst behöver kroppen en viss mängd energi eller kalorier. (Stjernström Roos, 2013)

Undernäring, malnutrition, är situationen där en individ inte får i sig tillräckligt med energi för att uppfylla människans fysiologiska minimikrav. (FNs Livsmedelsprogram)

Undervikt betyder att vikten är lägre än normalt, lägre än vad som är hälsosamt eller rekommenderat. Vid undervikt har barn ett kroppsmassindex, BMI, under 18.5. När det gäller barn användes oftare isoBMI än BMI vid uträkning av kroppsindex. (Medical dictionary, 2007)

Växthämning, engelskans stunting, beskrivs på FNs Livsmedelsprograms hemsida så här (FNs Livsmedelsprogram):

”Växthämning är en indikator på kronisk undernäring [...] och därmed kroniskt hämmats i växten. Kronisk undernäring kan mätas genom att jämföra längd med ålder för ett undernärt barn, och jämför denna siffra med en befolkning av friska barn.”

3.6 Teoretiskt perspektiv

Teoretiskt perspektiv kan beskrivas som att forskaren väljer vilka glasögon som den ska se arbetet genom. Beroende på vilket teoretiskt perspektiv som forskaren använder analyserar och tolkas det insamlade materialet olika. Det teoretiska perspektivets uppgift är att hjälpa att förstå, att förklara och att värdera det som forskaren fått fram ur forskningen. Ett bra teoretiskt perspektiv lyfter upp det viktiga i resultatet. Motivationen till att denna teori har valts är att den enkelt kan sammankopplas med syftet och frågeställningarna. (Stockholms universitet)

3.6.1 Hälsopromotion

I detta arbete används Världshälsoorganisationens definition av hälsopromotion som teoretiskt perspektiv. Världshälsoorganisationen förkortas ofta till WHO från World Health Organization, förkortningen WHO kommer användas i detta arbete. WHOs första internationella hälsopromotions konferens hölls i Ottawa, Kanadas huvudstad, november 1986. Konferens har hittills ordnats åtta gånger, senaste år 2013 i Helsingfors. (WHO)

WHO definierar hälsopromotion som “den process som gör det möjligt för människor att öka kontrollen över, och förbättra sin hälsa och därmed leva ett aktivt och produktivt liv för att uppnå välbefinnande och livskvalitet”. Hälsa är en resurs till det dagliga livet. Hälsa handlar inte bara om hälsosamma livsstilar, som styrker den fysiska kapaciteten, det handlar till stor del också om välbefinnande i de sociala och personliga resurserna. Ottawa Charter betonar livsmiljöns betydelse för hälsan. Förutsättningar för hälsan enligt Ottawa Charter är: fred, husrum, utbildning/kunskap, mat, inkomst, stabilt ekosystem, hållbara resurser och social rättvisa. Det räcker inte med att en av förutsättningarna är goda, alla förutsättningar bör samspela. Syftet med hälsopromotioners handlingar är att använda de resurser som finns till för att gynna hälsan, uppnå jämlikhet i hälsa och jobba för ett samarbete eftersom hälsa berör alla individer, familjer och samhällen. Hälsopromotions strategier och program kan och bör ändras om så att de passar de behov som behövs för individen, familjen och samhället. (Ottawa Charter Health promotion, 1986, sid 1)

WHOs hälsopromotions åtgärder kan ses i figur tre, sid 19. I de kommande styckena kommer de fem åtgärderna presenteras. Den första åtgärden handlar om att det bör skapas hälsosamma och allmänna riktlinjer. Hälsosfrämjande riktlinjer och val bör ses bland annat i lagstiftningen, skatteåtgärder och inom organisationer. Det är viktigt att hälsopromotionens åtgärder inte bara finnas inom sjukvården. För att kunna skapa de allmänna linjerna inom hälsopromotion måste hindren först identifieras. De allmänna riktlinjerna bör vara hälsosamma och enkla. Den andra åtgärden är att skapa stödjande miljöer. I världens nationer, regioner och samhällen bör en gemensam riktlinje finnas, som står över andra riktlinjer, och som inspirerar till ömsesidigt underhåll genom att vi

tar hand om varandra, våra samhällen och våra miljöer och den naturen vi rör oss i. Om vi kan genom våra handlingar, livsmönster, jobb och vår fritid inspirera och uppmuntra varandra att ta hand om varandra, samhället och miljön så uppmuntrar vi till en god hälsa. Den tredje punkten är att stärka gemensamma åtgärder. Konkreta och effektiva åtgärder som stärker gemenskapen prioriteras inom hälsopromotion. Vid beslutsfattande, planering av strategier och genomförande är prioriteringen en stor del processerna för att öka delaktigheten inom gemenskapen. Genom delaktighet stärks gemenskapen bland individer, familjer och samhällen och de får möjlighet till att kontrollera och påverka deras mål och öde. (Ottawa Charter Health promotion, 1986, sid 2)

Den fjärde åtgärden är att utveckla individens kunskap. Hälsopromotion skall stödja och uppmuntra den personliga och den sociala utvecklingen. Stödjan och uppmuntran till sådan utveckling inom hälsopromotion sker genom information och utbildning gällande hälsa och möjlighet till att förbättra livskunskaper. Genom att utbilda och informera ökar individens egna möjligheter till att själv kunna välja alternativ som bidrar till god hälsa, och kontroll över sin hälsa och sitt samhälle. Det är viktigt att individen har möjlighet att lära sig om livet under hela livets gång. Möjligheterna att lära sig finns i skolor, i hemmet, på arbetet och på andra gemensamma tillställningar där det finns möjlighet att träffa andra människor. Den sista åtgärden: nyorienterad hälsovård. Ansvar för att satsa på hälsopromotion inom hälso-och sjukvården delas med individer, samhället, professionella inom området, olika organ inom vården som hälsovårdstationer och sjukhus och regeringen. Alla dessa grupper bör tillsammans jobba för ett sjukvårdssystem som främjar och bidrar till hälsa. Hälsopromotion satsar på därför på nyorienterad hälsovård. Nyorienterad hälsovård bör observera och uppmärksamma forskning och vid behov förnya utbildningen inom vårdprofessioner. Allt detta för att fokusera på den hela människan, dennes behov och hälsa. (Ottawa Charter Health promotion, 1986, sid 2)

World Health Organization Ottawa Charter on Health Promotion



Figur 3 WHO's hälsopromotions åtgärder (OWHP).

3.6.2 Centrala begrepp

Av de fem hälsopromotions åtgärder som ses i figur tre kommer de centrala begreppen i detta arbete vara nummer fyra "utveckla individens kunskap" och nummer fem "nyorienterad hälsovård".

4 ETISKA REFLEKTIONER

Etik inom forskningen kan inte begränsas endast till forskningsprocessen, forskningsetik gäller alla skeden som hör till vetenskapligt arbete. I den allmänna mänskliga etiken finns forskareetik och forskningsetik. På detta sätt delar Gunnar Ström in etiken: (Eriksson, 1991, sid 21-22)

1. Den naturliga etiken kommer spontant från individen. Denna etik har växt fram genom erfarenheter och värderingar, den utgår från känsla och förnuft. Till den

naturliga etiken hör: ärlighet (inget fusk), sanning (inga oriktiga slutsatser), anspråkslöshet (ingen överdrift) och generositet (hjälpa de yngre).

2. Principiell etik även kallade teknisk etik, den etiken är utarbetad och testad av filosofer och erfarna och tänkande personer, allmänt erkänd av samhället och grupper.
3. Professionell etik, den empiriska etiken, finns genomtänkt och formulerad i professionella grupper som ”berör frågor och situationer där det etiska inslaget är indirekt och svårt att se för utomstående”.

Enligt Ström är det den naturliga etiken som bäst och starkast när den ledsagar forskaren i vetenskapens etik. Forskaren bör medvetet lära sig om den naturliga etiken. Av en god forskare förutsätts även distansering och objektivitet. Det finns fyra allmänna principer som gäller etiken vid relationen mellan forskare och försöksperson. I detta arbete ingår inte direkt informanter men jag vill ändå presentera princip nummer fyra eftersom att det berör arbetet: (Eriksson, 1991, sid 21-22)

4. ”Att söka kunskap och att föra den vidare genom undervisning och forskning. Forskningen får inte vara ett självändamål. Den kunskap som erhålls bör komma till användning och gagna så många människor som möjligt.”

En av punkterna som PADet värdesätter och som tas upp i deras femårsplan är integritet ”We shall uphold the principles of honesty, responsibility, setting good example and maintaining the highest ethical standard possible”. Eftersom att detta arbete görs för PADet är även deras etiska värderingar viktiga för arbetet. (PADet, 2010, sid 7)

5 METOD

Arbetet är en litteraturstudie med en kvalitativ innehållsanalys och deduktiv ansats. Litteraturstudie har valts på grund av att möjligheten att åka till Etiopien inte finns och att intervjua etiopier som är bosatta i Finland anser jag att inte skulle fylla syftet. Kvalitativ data handlar om öppenhet, förståelse och undersökning. Det bör även ses som ”en öp-

pen metod”, forskaren försöker att inte styra informationen som fås. Exempelvis vid intervjuer så uppmuntrar forskaren den som blir intervjuad att uttrycka sig på sitt eget sätt. Vid innehållsanalysering tolkas texten med hjälp av vissa faser. Faserna är följande; kategorisering, fylla kategorierna med innehåll, hitta ett tema/ en problemställning, jämföra observationer, söka skillnader och likheter och i sista fasen skall förklaringar sökas. Kategorierna ger struktur i analysen. Kategorier hittas genom att söka efter teman/problemställningar som nämns i artiklarna. Kategorierna stöds med hjälp av innehåll. (Jacobsen, 2007, sid 48 & 139-144)

5.1 Datainsamlings metod

Artikelsökningen skedde genom vetenskapliga databaser: Academic Search Elite (Ebsco), Cinahl (Ebsco), PubMed, Medline (Ovid) och Google Scholar. En artikel hittades med hjälp av den så kallade snöbollseffekten. Snöbollseffekten handlar om att en sak leder till ett annat, exempel vid artikelsökningen kan en artikel hjälpa till att hitta andra bra artiklar. Artikelsökningen har skett inom tidsperioden januari - mars 2014. Alla artiklar som använts är på engelska. Sökord som använts i sökningarna är: Ethiopia, child, children, food, nutrition och undernutrition. 13 artiklar har använts. Sist i detta underkapitel finns en tabell med en översikt över artikelsökningen.

Inkluderingskriterier för artiklarna i detta arbete var:

- ❖ Tangera ämnet barns näring och matvanor i Etiopien
- ❖ Hjälpa till att svara på frågeställningarna
- ❖ Publicerad mellan åren 2005 och 2014
- ❖ Språket på artiklarna bör vara engelska eller svenska
- ❖ Gratis och vara tillgängliga på internet

Academic Search Elite (Ebsco) och Cinahl (Ebsco)

Kombinerad sökning gjordes på dessa två databaser. Sökorden som användes var *Ethiopia*, *child*, *food* och *nutrition*. *Ethiopia* söktes i titeln och de andra tre i texten. Sökningen begränsades till åren 2012-2014, artiklar med fulltext söktes. Sökningen gav 21 artiklar och därifrån valdes följande:

Micronutrient levels and nutritional status of school children living in Northwest Ethiopia

En annan sökning gjordes med sökorden *Ethiopia*, *undernutrition* och *child*. Sökningen begränsades till åren 2010-2014. Sökningen gav 20 resultat, varifrån det valdes två artiklar. De hela artiklarna hittades med hjälp av sökmotorn Google.

Prevalence and predictors of undernutrition among infants aged six and twelve months in Butajira, Ethiopia: The P-MaMiE Birth Cohort

Infant and young child feeding (IYCF) practices in Ethiopia and Zambia and their association with child nutrition: analysis of demographic and health survey data

Med en snävare tidsbegränsning 2012-2014, men fortfarande med samma sökord som föregående sökning gav denna sökning åtta artiklar och därifrån valdes en artikel.

Nutrient intakes from complementary foods consumed by young children (aged 12–23 months) from North Wollo, northern Ethiopia: the need for agro-ecologically adapted interventions

I en sökning med sökorden *Ethiopia*, *child* och *food*, orden *child* och *Ethiopia* söktes i titeln, med årsbegränsningar 2012-2014, hittade 14 artiklar var av en valdes. Med hjälp av Google Scholar hittades artikeln i fulltext.

Maternal and Child Dietary Diversity Are Associated in Bangladesh, Vietnam, and Ethiopia

En sökning med orden *Ethiopia*, *food* och *child*, alla sök ord skulle finnas i titeln, årsbegränsningen var 2012-2014, gav tre träffar var av en artikel valdes. Fulltext hittades på African Journals Online.

Nutritional status of children in food insecure households in two districts of north Showa Zone, Ethiopia

Google Scholar

En sökning i Google Scholar gjordes med sökorden *food*, *children*, *nutrition* och *Ethiopia*. Sökningen begränsades till 2005-2014. Sökningen gav 16 600 resultat, från sökningen valdes två artiklar:

Risk factors for child under-nutrition with a human rights edge in rural villages of north Wollo, Ethiopia

Child growth, shocks, and food aid in rural Ethiopia

Medline (Ovid)

En sökning i denna databas med sökorden *child*, *Ethiopia* och *nutrition*, årsbegränsningen 2012-2014 och valet "preschool child (2 to 5 years)", hittades 15 artiklar var av en artikel valdes. Artikeln hittades i fulltext med hjälp av sökmotorn Google.

An evaluation of an operations research project to reduce childhood stunting in a food-insecure area in Ethiopia

En annan sökning i den databasen med orden *child*, *Ethiopia* och *undernutrition*, med årsbegränsningen 2010-2014 och med valet "preschool child (2 to 5 years)", hittades tio artiklar. Därifrån valdes en artikel, artikel hittades med fulltext på African Journals On-line.

Child malnutrition in Tigray, Northern Ethiopia

PubMed

Med sökorden *Ethiopia*, *child* och *nutrition*, *Ethiopia* söktes i titeln och de två andra i texten och med årsbegränsningen 2012-2014 hittades 36 artiklar var av en valdes. Artikeln hittades i fulltext med hjälp av sökmotorn Google.

Seasonal variation in the prevalence of acute undernutrition among children under five years of age in east rural Ethiopia: a longitudinal study

Science Direct

En sökning gjordes med orden *Ethiopia*, *child*, *food* och *nutrition*. *Ethiopia* söktes i titeln, i abstraktet och bland nyckelorden. Tidsbegränsningen var 2010-2014. Sökningen gav 49 artiklar var av en artikel valdes.

Periods of child growth up to age 8 years in Ethiopia, India, Peru and Vietnam: Key distal household and community factors

Snöbollseffekt

Via WHO's källor till uppgifter om Etiopiens undernäring hittades denna artikel. Artikeln hittades i fulltext på African Journals Online.

Assessment of nutritional status of preschool children of Gumbrit, North West Ethiopia

Tabellen nedan är en översikt över artikelsökningen.

År	Titel	Författare	Databas	Sökord
2005	Child growth, shocks, and food aid in rural Ethiopia	Yamano, Ta-kashi; Alderman, Harold & Christiaensen, Luc	Google Scholar	Food children nutrition Ethiopia
2005	Risk factors for child under-nutrition with a human rights edge in rural villages of north Wollo, Ethiopia	Haidar, J; Abate, G., Kogi-Makau W. & Sorensen, P.	Google Scholar	Food children nutrition Ethiopia
2007	Assessment of nutritional status of preschool children of Gumbrit, North West Ethiopia	Edris, Melkie.	Snöbollseffekt	
2010	Child malnutrition in Tigray, northern Ethiopia	Mulugeta, A. et al.	Medline (Ovid)	Child AND Ethiopia AND Undernutrition
2010	Prevalence and predictors of undernutrition among infants aged six and twelve months in Butajira, Ethiopia: The P-MaMiE Birth Cohort	Medhin, Girmay et al.	Academic Search Elite (Ebsco) och Cinahl (Ebsco)	Ethiopia AND Undernutrition AND Child
2012	An evaluation of an operations research project to reduce childhood stunting in a food-insecure area in Ethiopia	Fenn, Bridget et al.	Medline (Ovid)	Child AND Ethiopia AND Nutrition

2012	Infant and young child feeding (IYCF) practices in Ethiopia and Zambia and their association with child nutrition: analysis of demographic and health survey data	Disha, Ali et al.	Academic Search Elite (Ebsco) & Cinahl (Ebsco)	Ethiopia AND Undernutrition AND Child
2012	Micronutrient levels and nutritional status of school children living in North-west Ethiopia	Amare, Bemnet et al.	Academic Search Elite (Ebsco) & Cinahl (Ebsco)	Ethiopia AND Child AND Food AND Nutrition
2012	Nutrient intakes from complementary foods consumed by young children (aged 12–23 months) from North Wollo, northern Ethiopia: the need for agro-ecologically adapted interventions	Baye, Kaleab et al.	Academic Search Elite (Ebsco) och Cinahl (Ebsco)	Ethiopia AND Child AND Food AND Nutrition
2012	Nutritional status of children in food insecure households in two districts of north Showa Zone, Ethiopia	Aweke, K. A.; Habtamu, F. & Akalu, G.	Academic Search Elite (Ebsco) och Cinahl (Ebsco)	Ethiopia AND food AND child
2013	Maternal and Child Dietary Diversity Are Associated in Bangladesh, Vietnam, and Ethiopia	Nguyen, Phuong H. et al.	Academic Search Elite (Ebsco) & Cinahl (Ebsco)	Ethiopia AND Child AND Food

2013	Periods of child growth up to age 8 years in Ethiopia, India, Peru and Vietnam: Key distal household and community factors	Schott, Whitney B. et al.	Science Direct	Ethiopia, child, food och nutrition
2013	Seasonal variation in the prevalence of acute undernutrition among children under five years of age in east rural Ethiopia: a longitudinal study	Egata, Gudina; Berhane, Yemane & Worku, Alemayehu	PubMed	Ethiopia AND Child AND Nutrition

Table 1 En överblick över artikelsökningen.

5.2 Innehållsanalys och presentation av artiklarna

Deduktiv ansats betyder att arbetet går från teori till empiri, erfarenhetsgrundad kunskap. I detta arbete är teorin resultat från artiklarna, det teoretiska perspektivet, hälsopromotion och tidigare forskning. Den kunskap, empiri, som fås är resultatet som växer fram efter att ha sammansatt artiklarnas resultat och kopplat det till hälsopromotion. I ett tidigt skede i forskningsprocessen tar forskaren reda på vad den vill forska i, med vilket teoretiskt antagande och var det är väsentlig att söka information till ämnet. ”Om man exempelvis med teorin som utgångspunkt gör ett antagande om hur relationen mellan olika fenomen i verkligheten skall vara har man gjort en deduktion” (Patel & Tebelius, 1987, sid 17). (Jacobsen, 2007, sid 53)

Första analysen gjordes när artiklarna lästes igenom första gången, i det skedet kategoriserades artiklarna, med hjälp av färgpennor, enligt vilken fråga de svarade på. Nästa skede var att ta fram resultaten ur artiklar och lägga dem i kategorier. Kategoriernas namn, underkategorier och kategoriernas innehåll togs fram genom att gå igenom artiklarnas resultat stegvist, artiklarnas resultat lästes igenom flera gånger. Efter det lästes resultaten ännu några gånger igenom och på samma gång färgkoda resultaten igen. Efter att ha pysslat (färgat och klippt) en hel del kom kategorierna och underkategorierna till första frågeställningen fram. Resultatet till andra frågeställningen har inte kategoriserats

på grund av att kategorisering ansåg jag att inte var den bästa lösningen, försök till att kategorisera det resultat gjordes. I detta kapitel presenteras vilka artiklar som i huvudsak svarat på vilken fråga, och en kort presentation av artiklarnas resultat eller slutsats. Kategoriseringen framkommer i resultat kapitlet.

Dessa åtta artiklar har i huvudsak använts för att svara på frågan: ”Vad påverkas barns näring av i Etiopien?”

An evaluation of an operations research project to reduce childhood stunting in a food-insecure area in Ethiopia.

Studiens slutsats är att förbättring av hygienpraxis och kunskap om hygien har en betydande påverkan på barns växthämning.

Assessment of nutritional status of preschool children of Gumbrit, North West Ethiopia.

Resultatet är att barn som bor på landsbygden, har en näringsstatus som påverkas av hushållets och familjens inkomster samt av barnets ålder.

Child growth, shocks, and food aid in rural Ethiopia.

Resultatet visade att förlorad inkomst, som orsakas av skador på odlingar och torka, minskar barns tillväxt, speciellt i åldern 6-24 månader. Mathjälp, vid torka eller andra inkomst förluster, skyddar överlag växthämning hos barn.

Nutritional status of children in food insecure households in two districts of north Showa Zone, Ethiopia.

Studiens resultat visar att brist på odlingsmark, oförutsedda regnperioder, dimma, skadedjur, brist i moderns jordbrukskunskap, frånvaro av bevattningssystem, djur mängd, miljöförstöring och utvinning av ökenområden påverkar mattryggheten och näringen i området som studien gjordes i.

Periods of child growth up to age 8 years in Ethiopia, India, Peru and Vietnam: Key distal household and community factors.

Slutsatsen var att föräldrars utbildning, välstånd och moderns längd påverkar HAZ och tillväxten hos barn efter ett års ålder. HAZ är ett mättnings instrument där höjd och ålder mäts, förkortningen kommer från engelskan height-for-age-z-score.

Prevalence and predictors of undernutrition among infants aged six and twelve months in Butajira, Ethiopia: The P-MaMiE Birth Cohort.

Resultatet visade att under barnets första år var chansen stor för undernäring. Det som i denna studie visar att påverkar spädbarnets näring är moderns näringsstatus under och efter graviditeten och hushållets sanitära faciliteter.

Risk factors for child under-nutrition with a human rights edge in rural villages of north Wollo, Ethiopia.

De mest framstående riskfaktorerna som påverkar barns näring negativ är enligt denna studie: boskaps förlust, mattabun gällande barnen, fel matvanor inom familjen, saknad av hälso- och näringslära, kortväxthet och mödrar som gift sig tidigt.

Seasonal variation in the prevalence of acute undernutrition among children under five years of age in east rural Ethiopia: a longitudinal study.

Studien visar att barns akuta undernäring påverkas av säsonger, speciellt under torka är den akuta undernäring högre. Men det som hade ännu större betydels för barns näring var hushållets fattigdom och tillgången till vårdinrättningar så som sjukhus och hälsovårdscentral.

Dessa fem artiklar har i huvudsak använts till att svara på frågan: ” Hur ser barns matvanor i Etiopien ut?”

Child malnutrition in Tigray, northern Ethiopia.

Samma mat som resten av familjens åt och spannmålsgröt var den huvudsakliga fasta födan som gavs åt barnet efter sex månaders ålder. Spannmålsrätterna späds ut med vatten och innehåller inte socker, olja, fett eller animaliska produk-

ter detta leder till att energi och närings intaget är för lågt. Slutsatsen är att större kunskap om traditionellt hushålls arbete, som odling och jäsning, skulle vara ett sätt att förbättra den fasta födan i hushållet.

Infant and young child feeding (IYCF) practices in Ethiopia and Zambia and their association with child nutrition: analysis of demo-graphic and health survey data.

Resultatet visade att endast 60,7 % av barnen i Etiopen börjar inta fast föda vid rekommenderad ålder. Endast en tionde del av barnen uppfyllde minimum krav av använda matgrupper, det vill säga minst fyra matgrupper. De sju matgrupperna är: första säd, rötter och knölar, andra kött, tredje ägg, fjärde mjölkprodukter, femte baljväxter och nötter, sjätte vitamin-A rika frukter och grönsaker och sjunde andra frukter och grönsaker.

Maternal and Child Dietary Diversity Are Associated in Bangladesh, Vietnam, and Ethiopia.

Den fanns likheter mellan mödrarnas och barnens kostintag i alla länder, men även olikheter. I utvecklingsländer är det vanligt att inta stärkelserik mat, kött, ägg, och mjölkprodukter är inte lika vanligt att äta. 9 % av mödrarna och 2 % av barnen hade ätit animaliska produkter under tiden för studien gjordes. I genomsnitt åt barnen från en matgrupp mindre än mödrarna.

Micronutrient levels and nutritional status of school children living in Northwest Ethiopia.

Undernäring leder till växthämning, undervikt och avmagring. I detta område var 23 % växthämmande, 21 % underviktiga och 11 % avmagrade. 18 % av de som deltog i studien hade någon form av tarmparasit. 47 % hade zink brist, 62 % selen brist och 2 % magnesium brist. Näringsbrist påverkar alla åldersgrupper men de som är i störst risk för näringsbrist och undernäring är barn.

Nutrient intakes from complementary foods consumed by young children (aged 12–23 months) from North Wollo, northern Ethiopia: the need for agro-ecologically adapted interventions.

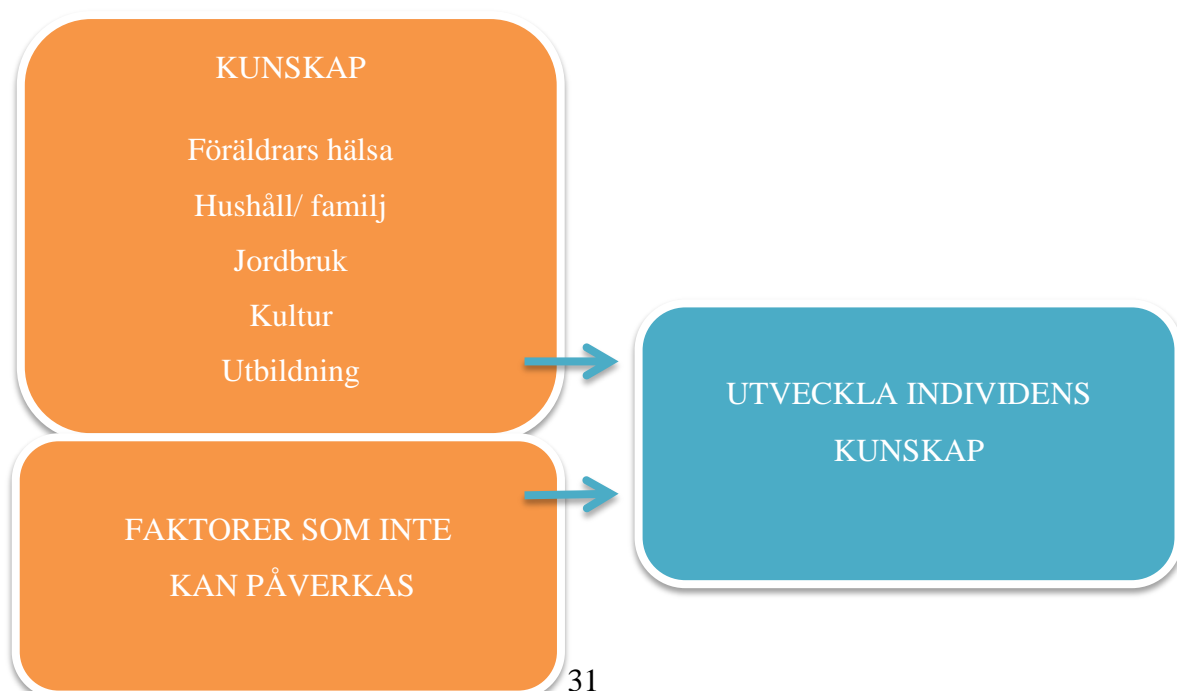
Studien visade att 33 % av barnen var växthämmande. Intag av livsmedel i form av djurprodukter, frukter och grönsaker var lågt. De viktigaste källorna för energi, protein och näring var spannmålsprodukter och baljväxter. Mer än 90 % av barnen fick mat åtminstone tre gånger per dag, vanligaste måltid innehöll injera och grytan shiro.

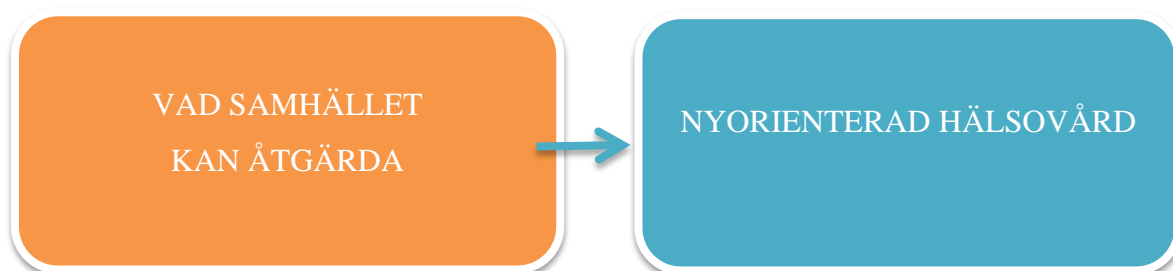
6 RESULTAT

I detta kapitel presenteras resultaten till båda frågorna. Första frågans resultat är baserat på åtta artiklar och den andra frågans resultat är baserat på fem artiklar.

6.1 Resultat till frågan "Vad påverkas barns näring av i Etiopien?"

Resultat till denna fråga har delats in i tre kategorier: *kunskap*, *faktorer som inte kan påverkas* och *vad samhället kan åtgärda*. Kategorin *kunskap* är den kategorin som även innehåller underkategorier. I slutet av kapitlet kopplas det teoretiska perspektiv till resultatet. Här nedan finns en figur över kategorier och underkategorier och hur de har blivit kopplade till hälsopromotion. Ruttorna som är orangea är kategorier och de blåa kopplar till hälsopromotion.





Figur 4 Figur över kategorierna och deras koppling till hälsopromotion.

Kunskap

De flesta faktorerna, som kommit fram ur artiklarna, som påverkar barns näring grundar sig på brist i kunskaps i området. Kategorin kunskap har delats in i fem undergrupper: *föräldrarnas hälsa, hushåll/familj, jordbruk, kultur, och utbildning*.

I undergruppen om *föräldrarnas hälsa* ingår: moderns BMI och moderns näringsstatus före och efter graviditeten och föräldrarnas ålder. Med en högre födelsevikt har barnet en bättre grund för en bra näring, för att barnet ska ha en så optimal födelsevikt som möjligt är det viktigt att modern äter näringsrikt under graviditeten. Under barnets första år påverkas barnet även av moderns näringsstatus på grund av amningen. Under graviditeten och efter graviditeten, under tiden som barnet ammas, påverkas barnet även av moderns BMI. Det har även visat sig att barn till äldre föräldrar har en större chans för undernäring, en av orsakerna till det kan vara att i ett hushåll med äldre föräldrar finns det oftast även flera barn som ska dela på måltiderna. Moderns psykiska hälsa påverka barns variation i kosten. (Haidar et al., 2005, Medhin et al., 2010, Nguyen et al., 2013)

I undergruppen *hushåll/familj* tas inkomster, barnmängd, familjeplanering, vatten tillgängligt och sanitära förhållanden upp. Desto stabilare och regelbundna inkomster desto bättre tillväxt och näring hade familjens medlemmar. I ett hushåll med fler än ett barn under fem år hade barnen sämre tillväxt och utveckling jämfört med familjer där endast ett av barnen var under fem år. Familjer där kunskap om familjeplanering fått hade överlag bättre chans för god näringsstatus. Hushållets tillgång till vatten och sanitära faciliteter är också faktorer som påverkar tillväxten och näringen, smutsiga och otillräckliga förhållanden påverkar negativt. I familjer där kvinnan leder hemmet var

undernäringen högre än i familjer där mannen var den ledande. (Haidar et al., 2005, Melkie, 2007)

I undergruppen *jordbruk* tas moderns jordbrukskunskaper, djurmängd och bevattningssystem upp. Brist på bevattnings möjligheter och hur och när det skall vattnas visade sig vara faktorer som påverkar mattrygghet och det i sin tur även också näringen. En av studiernas slutsats var att om modern skulle få mera kunskaper om jordbruk skulle det positivt förändra näringsstatusen och matvanorna i hushållet. Djurmängden påverkar barns näringsstatus också. De som äger en ox, en ko, ett får eller en get leder till att chansen är lägre att barnen ska drabbas av växthämning, undervikt och avmagring. (Aweke et al., 2012, Haidar et al., 2005)

Kultur är en undergrupp som innehåller: felaktiga matvanor, mattabun och miljöförstöring. Mattabun som att förbjuden mat orsakar sjukdom eller död påverkar barns näring negativ eftersom att det kan vara orsaken till att de inte får i sig viktiga näringsämnen på grund av att något livsmedel utesluts. Familjens matvanor som att männen i hushållet äter först och kvinnor och barn sist påverkar också barns näring. Att äta från samma tallrik på samma gång kan även vara negativ eftersom att barnen kan få mindre mängd mat en rekommenderat. Miljöförstöring har en negativ effekt på näringen, och ovanor vid sop och skräphantering grundar sig i också kulturen. (Aweke et al., 2012, Haidar et al., 2005)

I undergruppen *utbildning* finns: föräldrarnas utbildning, närings- och hälsolära, kunskap om hygien och traditionella hushållskunskaper. Desto bättre och högre utbildning föräldrarna hade desto bättre hälsa, tillväxt och näring hade barnen. En faktor som påverkade barns tillväxt och näring negativ var om föräldrarna var analfabeter. Häls- och näringslära med inriktning på lämplig mat för barn rekommenderas för att det skulle hjälpa mödrarna vid val av mat och matgrupper för barnen. Det kunde konstateras att kunskap gällande kännetecken för undernäring hos barn skulle vara viktiga för mödrarna. Det visade sig att mödrarna vet att det är viktigt med rent vatten för hygienens skull, men att kunskapen om vad rent vatten är och kännetecken för rent vatten saknas. Kunskap om traditionella hushållskunskaper som odling och jäsning är faktorer som skulle gynna matvanorna och näringen. En av de viktigaste faktorerna som påverkar kronisk

undernäring är moderns kunskap om olika livsmedelsgrupper och vikten av variation bland dem. (Fenn et al., 2012, Haidar et al., 2005, Mulugeta et al., 2010)

Faktorer som inte kan påverkas.

Faktor som påverkar barns näring men som befolkningen inte direkt och omdedbart, kan påverka är: vädret, skadedjur, dimma, odlings eller icke odlingsbarmark, utvigning av ökenområden och moderns ålder när hon ingår äktenskap.

Till följd av oförutsedda och förutsedda torrperioder och regnperioder minskar inkomsterna som i sin tur leder till matotrygghet och det i sin tur leder till minskat näringsintag. Vid torrperioder klara sig inte odlingen på grund av alldeles för torra miljöer och brist på vatten. Förlust av boskapen kan även ske under torrperioderna. Orsakerna till att både oförutsedda och förutsedda torrperioder och regnperioder påverkar matotryggheten, och att den i sin tur påverkar näringen, är att kunskapen om hur inkomster och utgifter planeras fattas. Hos de familjer som ägde ett sparkonto, d.v.s. hade mera kontroll på inkomster och utkomster, var risken att drabbas av akut undernäring sju gånger mindre än hos de familjer som inte ägde ett sparkonto. Skadedjur är också en faktor som inte kan förutses men med rätt kunskap om hur skadedjur bekämpas kan skadan bli mindre. Från en gruppdiskussion kom det fram att deltagarna även tyckte att dimma var något som också påverkar odlingarna och det då i sin tur mattryggheten. Kvaliteten på markerna som ägs och som odlas på är också faktorer som påverkar. Är markerna odlingsbara eller inte, ett problem är också att öknen breder ut sig mer och mer. (Aweke et al., 2012, Egata et al., 2013, Mulugeta et al., 2010)

En annan faktor som påverkar barns tillväxt och näring är moderns ålder när hon ingått äktenskap. Desto yngre modern var när hon gift sig desto större påverkan har den faktorn på barnens tillväxt och näring. Den här faktorn är inte något som kan påverkas när barnets tillväxt och näring undersöks, men faktorn kan påverkas till nästa generation. (Haidar et al. 2005)

Indirekt kan dessa faktorer påverkas genom kunskap med långsiktiga mål. Kunskap om hur pengar sparas, hur man öppnar sparkonto, vad som är kännetecknen för goda odlingsmarker, vad som inte är goda odlingsmarker, hur marken tas hand om och boskap vid olika säsonger och när är man biologiskt för ung för att gifta sig.

Vad samhället kan åtgärda

I studien gjord av Yamano Takashi, Alderman Harold och Christiaensen Luc konstaterades det att mathjälp har positiva effekter på barns näring, detta är dock beroende av mathjälpens regler. Det finns två vanliga mathjälpsprogram, den ena är mathjälp som delas ut gratis och den andra är ”work for food” där de som är i behov av mathjälp på ett eller annat sätt jobbar för att sedan få mathjälpen. De flesta som är i behov av mathjälp är undernärda och i det fallet är ”work for food” inte ett bra program att följa på grund av att resultatet blir så kallat plus minus noll, efter som att energin som intas från maten går till kroppens återhämtning efter arbetet. (Yamano et al., 2005)

Närhet och god tillgång till vårdinrättningar, ex. sjukhus och hälsovårdcentral, visade sig också vara en viktig orsak för att förhindra avmagring och undernäring. (Egata et al., 2013, Mulugeta et al., 2010, Schott et al., 2013)

Koppling till hälsopromotion

Under WHO:s hälsopromotions åtgärd gällande utveckling av individens kunskap läggs kategorierna *kunskap* och *faktorer som inte kan påverkas*. Åtgärden handlar om att stödja och uppmuntra den personliga och sociala utvecklingen och att ge individen möjlighet till att lära sig nytt. I kategorierna *kunskap* och *faktorer som inte kan påverkas* kommer det flera gånger upp att det är kunskap och utbildning som fattas. Hälsopromotion är en process som jobbar för att individen skall ha kunskap om hälsa så att individen själv skall kunna kontrollera och göra goda val för att gynna hälsan. Med den rätta kunskapen skulle individer, speciellt föräldrar, kunna ta de rätta stegen för att ge sina barn, sin familj och sig själva en annan möjlighet till god näring och bättre hälsa. I Etiopien behövs det speciellt mera kunskap om hälsa, näring, jordbruk och hur inkomster och utgifter tas hand om och planeras. (Ottawa Charter Health promotion, 1986, sid 2)

Till åtgärden om nyorienterad hälsovård hör kategorin *vad samhället kan åtgärda*. Under den kategorin tas det upp att mathjälp och närhet till vårdinrättning påverkar näringen. Individen kan uttrycka sin åsikt om mathjälp och vårdinrättning, men det är samhället och regeringen som ser till att det händer. Individen, professionella, samhället och regeringen har alla ett ansvar för att satsa på hälsopromotion. Enligt resultat till denna kategori borde det satsas på att alla skall ha möjlighet att enkelt ta sig till en vård-

inrättning och att mathjälp skall finnas för de som är i behov av det. (Ottawa Charter Health promotion, 1986, sid 2)

6.2 Resultat till frågan "Hur ser barns matvanor ut i Etiopien"?

Resultatet till denna fråga kommer inte presenteras i kategorier utan svaras på som en helhet. Valet att inte kategorisera resultatet grundar sig i att jag inte anser att det framkommit självklara teman, som det gjorde i den tidigare frågeställningens resultat.

Resultat från Aweke, Habtamu, och Akalus studie visade att mer än hälften av mödrarna började amma sitt barn redan inom en timme efter födseln, men endast hälften av mödrarna gav colostrum åt barnet. Den första bröstmjölken heter colostrum och "den är rik på bakteriebindande immunglobuliner, antibiotiskt verkande äggviterämnen och tillväxtfaktorer" (Dahlgren, 2010). De som inte gav colostrum till barnet gav istället en blandning mellan smör och vatten, eller endast smör eller vatten. Att ge något annat än colostrum till barnet hör till kulturen, orsaken att smör eller vatten ges är att barnet skall vänja sig enklare med maten i ett senare skede. Det var endast en femte del av mammorna som bara gav bröstmjolk åt barnet upp till sex månader, de andra gav också vatten och smör till barnet. I studien *Child malnutrition in Tigray, northern Ethiopia* kunde det konstateras att en av tio barn intar annan vätska så som smör och vattenblandningar direkt efter födseln. Det borde dock undvikas efter som att det kan leda till infektioner och att bröstmjölken inte stimuleras eftersom att barnets törst- och hungerkänsla mätats med annan vätska. Mer än 88 % av mödrarna ammade barnet till två års ålder och av dem var det 25 % som ammade barnet längre än till tre års ålder. Den rekommenderade åldern för barn att börja inta och vänja sig med fast föda är vid sex månaders ålder, i Etiopien fick endast 60,7% fast föda, även kallad kompletterad föda, vid rekommenderad ålder. Vid ålder 6-23 månader var kompletterande föda alldeles för lågt. (Aweke et al., 2012, Disha et al., 2012, Medhin et al., 2010, Mulugeta et al., 2010)

90 % av barnen i North Wollo får mat minst tre gånger per dag, men tyvärr innehåller mer än hälften av måltiderna mindre än minimum matgrupper, mängden mat per måltid är också lågt. Med minimum matgrupper menas mindre än fyra grupper från matgrupperna, på sid 30 i detta arbete finns matgrupperna uppräknade. Speciellt mat från de

matgrupper som innehåller frukt, grönsaker, kött och andra djurprodukter intogs sällan. De vanligaste livsmedlen är spannmåls- och baljväxts produkter, båda är stärkelsrika livsmedel. Det är från dessa två matgrupperna som dieten får mest energi, protein, kalcium, järn, zink och vitamin A, men intagen av dessa näringsämnen och vitamin C låg under WHO:s rekommendationer. De vanligaste spannmålen är korn, teff, vete, majs och sorghum. Energi-, - och näringsintag är lågt på grund av att livsmedlen sällan tillreds med fett, olja, socker eller animaliska produkter. Det är vanligt att livsmedlen späds ut med vatten för att få en bättre konsistens och det leder till lägre energi och näringsinnehåll sett till mängden och det leder i sin tur till större chans för växthämning och undervikt. Den vanligaste måltiden bestod av injera och grytan shiro, vanligaste drycken är te och vatten. Det var sällan det tillreddes måltider speciellt tänkta för de yngre barnen så som gröt och välling. Barnen drack te till frukost och vatten till de andra måltiderna. Frukosten bestod ofta av te tillsammans med bröd, ett mellanmål kunde exempelvis vara ett bröd, ett tunnbröd eller en frukt. Optimal amning och fast föda är viktigt för barn under två år eftersom att mycket näring och energi behövs till utvecklingen. (Baye et al., 2012, Mulugeta et al., 2010, Nguyen et al., 2013)

I studien *Maternal and Child Dietary Diversity Are Associated in Bangladesh, Vietnam, and Ethiopia* kunde konstateras att endast 9 % av mödrarna och 2 % av barnen som deltog åt animaliskaprodukter, som kött, ägg och mjölk. Av 2 % av barnen som intog animaliskaprodukter var det vanligast att inta mjölkprodukter. Det var större chans att barnen skulle äta mjölkprodukter än modern, men större chans att modern skulle äta kött, vitamin-A rika frukter och grönsaker och andra frukter och grönsaker än vad chansen var att barnen skulle inta något av det. När användning av olika matgrupper och barnets ålder används som mätningens instrument kan det konstateras att i Etiopien ökar intaget av olika matgrupper med 0,07 per månad. Det vill säga att ca var 14 månad introduceras barn till en ny matgrupp. På grund av att endast få av livsmedelsgrupperna används dagligen leder detta till näringsbrist bland annat av selen, zink, järn och magnesium. (Amare et al., 2012, Nguyen et al., 2013)

6.3 Resultatens slutsats

Den övergripande slutsatsen till båda frågeställningarna är att mera kunskap behövs. Mera kunskap speciellt gällande näring, hälsa, matvanor och vikten av en varierande kost. Speciellt behövs den kunskapen som tangerar barn under skolåldern. Kunskapen är viktigt för att ge barnen bättre näring och en bättre framtid.

7 DISKUSSION

Jag anser att detta arbete har svarat på frågeställningarna, *vad påverkas barns näring av i Etiopien? och hur ser barns matvanor ut i Etiopien?* Genom resultat från artiklarna har svaren till frågeställningarna växt fram. Slutsatsen är att felkunskap, kunskaps brist och låg kunskapsnivå påverkar näringen och matvanorna negativt. Arbetet handlar om matvanor och näring och man skulle kunna tro att det är där som kunskapen fattas, men resultatet visar att det är ett mycket bredare problem.

Resultat till första frågeställningen valde jag att dela in i tre kategorier: *kunskap, faktorer som inte kan påverkas* och *vad samhället kan åtgärda*. Kategorin *kunskap* hade även fem styckna underkategorier. Här i diskussionen kommer resultat presenteras mer som en helhet än i kategorier. Jag nämnde att det finns många faktorer som påverkar barnens näring och matvanor i Etiopien och kunskapen om näring och goda matvanor är en stor del av det. Flera av de faktorerna kom upp i fler än en artikel. Brist på kunskap om näring, matvanor och hälsa leder till vanligtvis till sämre näring, matvanor och hälsa. Det känns helt logiskt att den okunskapen leder till den saken. Det är där som det behöver ske en förändring. I hälsopromotion pratas det om att kunna kontrollera sina val och sitt öde, och för att ge etiopierna den chansen gällande näring och matvanor så behöver de få den kunskap som ger den möjlighet att kunna välja. Ämnen som de borde ges mera kunskap om är: näring, hälsa, barnets näring, föräldrarnas näring, hygien, traditionella hushållskunskaper, jordbruk och odling, inkomster och utgifter, familjeplanering och äktenskap, miljön med mera. Mera kunskap om dessa skulle kunna ges med bättre möjlighet till längre utbildning.

Som i alla länder så är kulturen en viktig del, vardagen präglas av vanor som grundar sig i kulturen. Jag tycker att det ofta pratas väldigt gott om kulturer och det är viktigt att bevara traditioner och vanor som hör kulturen till. Men det är också viktigt att få bort vanor och traditioner som inte främjar människan och dess hälsa. I detta arbete handlar de kulturella vanorna speciellt om felaktiga matvanor och mattabun.

Den andra frågeställningens svar blev inte uppdelat i kategorier utan mer som en berättelse. Artiklarna som tangerade barns matvanor var studier från olika områden i Etiopien, men det kan konstateras att matvanorna för barn liknar varandra, iallafall i de områden som studierna gjorts i. Det är vanligt att mödrarna ammar sina barn upp till två års ålder, 25 % av barnen ammas längre än tre år. Att barnen ammas så länge kan påverka barnens aptit och tillväxt. Endast hälften av de nyfödda ges colostrum, istället ges en smör och/eller vattenblandning. Det är få av mödrarna som hel ammar barnet, ofta ges även någon annan vätskeblandning, ofta bestående av vatten och/eller smör. Tanken med att ge denna vätskeblandning grundar sig i kulturen, genom att ge denna vätskeblandning så vänjer sig barnet med kommande mat. Tanken är god, men barn i spädbarnsåldern är mera känslig för bakterier och infektioner och att ge något annat än bröstmjölk i den åldern innebär en risk för infektioner. På grund av att vattnet kanske är orent och för att smöret inte förvarats på rätt sätt är risken för infektioner hög.

Den rekommenderade åldern för att börja ge fast och halvfast mat är vid sex månaders ålder. Det är cirka 60 % som får fast eller halvfast föda vid rekommenderad ålder. Det vanliga är att barnet äter samma mat som resten av hushållets medlemmar. Det äts ofta tre gånger per dag, jag kan tänka mig att det oftast är frukost, en sen lunch och en sen middag. I finländsk tid sen lunch och middag, i etiopisk tid helt normal tid. Frukosten består oftast av te tillsammans med något bröd. De andra måltiderna innehåller oftast injera, som är det traditionella etiopiska tunnbrödet, och någon gryta, ofta är består grytans grund av någon baljväxt. Injera tillreds traditionellt av teff men också vete, durra, hirs, sorghum, korn och majs är vanligt att ha som grund. I genomsnitt äter de etiopiska barnen från tre matgrupper. Modern äter vanligtvis från fyra till fem matgrupper per dag, detta tyder på att livsmedel finns tillgängliga men att de inte erbjuds åt barnen. Jag anser att kunskapen om varierande kost skulle vara viktigt att få ut till mödrarna i Etiopien. Tanken bakom att barn inte ges lika varierande kost som vuxna i hushållet kan

tänka sig ligga i att de vuxna är de som arbetar och barnen bara leker och därför behöver inte de lika mycket mat. Sällan tillreds mat speciellt åt barnet, mat som gröt och välling.

Frukt och grönsaker intas sällan av barnen. Animaliskaprodukter erbjuds inte heller speciellt ofta, förutom mjölk och andra mjölkprodukter som bara barnen intar och inte de vuxna. Drycker som barn dricker är te till frukost och vatten till de andra måltiderna. Från kosten får barnen tyvärr inte tillräckligt med energi och näring, det visar sig i växt-hämning, avmagring och undervikt. Bland annat protein, energi, kalcium, järn, zink, vitamin A och vitamin C ligger under WHO:s rekommendationer. Som jag tidigare nämnt så behövs det mera kunskap om varierande kost, men kunskap om varför det är viktigt är också av stor betydelse. Om kunskap till varför det är viktigt finns, tror jag att det även finns en annan motivation att ändra på vanor som inte är bra.

WHO:s fjärde hälsopromotions åtgärd är utveckla individens kunskap och den femte åtgärden handlar om nyorienterad hälsovård. I den första frågans resultat kan vi se en stark koppling till åtgärden om utveckling av individens kunskap. Det finns många faktorer som påverkar barns näring i Etiopien och det som de flesta av dessa faktorer har gemensamt är kunskap, vid undernäring är det brist på kunskap och vid god näring finns kunskapen. Mathjälp och närhet till vårdinrättningar har även visat sig påverka näringen och där kan samhället hjälpa med hjälp av nyorienterad hälsovård.

Det finns mycket att jobba på gällande barns näring och matvanor, men efter att ha läst artiklar, tidigare forskningar och överlag läst om Etiopien så har jag även sett att Etiopien utvecklas. I tidigare forskningsrapporters resultat kunde ses att undernäringen minskar och att regering har tagit en ny ställning till befolkningens utbildning: målet är att alla åtminstone skall ha möjlighet att gå ett par år i skolan.

8 KRITISK GRANSKNING

Arbetet fick svar på båda frågeställningarna och syftet uppfylls delvist. Orsaken till att jag valt att säga att syftet endast delvist uppfylls är för att arbetet är gjort till samarbetet mellan Arcada och PADet och därför är det av stor vikt att de som PADet jobbar med och för blir mera medvetna om hur de kan påverka sin hälsa. Det som jag anser att behövs för att syftet helt skall uppfyllas är en sammanfattning, exempelvis i form av en broschyr, på engelska som skulle kunna delas ut i informativt syfte i Etiopien. Det är flera examensarbeten som har gjorts för samarbetet mellan Arcada och PADet och en idé till ett examensarbete är att sammanställa dessa arbeten till en broschyr.

Jag har jobbat intensivt med detta arbete och den röda tråden känns väldigt klar för mig, som skribent, men jag är medveten om att den röda tråden kanske inte är lika självklar för läsaren.

Artiklarna tangerar alla ämnet och är pålitliga men om ytterligare tid skulle ha sats på arbetet skulle den tiden speciellt ha gått till att söka ännu bättre artiklar, och snöbollseffekten skulle ha använts mera.

Annat som jag även skulle ha satt mera tid på är resultats källhänvisningar och fler källor från böcker.

I början av arbetets process fanns även en tredje fråga med, som löd ” Hur påverkas barn av undernäring i Etiopien?”. Flera av artiklarna som valdes till arbetet tar upp svar till denna fråga i resultat, men jag ansåg att inte tillräckligt med svar fanns för att få en rättvis och verkligt resultat, om jag skulle ha satt mera tid på artikelsökningen skulle troligen svar till den frågan också hittats.

Jag är medveten om att mera finslipning ännu skulle ha kunna gjorts speciellt vid tanke på examensarbets rubrik, kategoriernas namn och syftet.

Ett av inkluderingskriterierna till artiklarna var att de skulle tangera Etiopien. Den inkluderingskriterien var viktigt för den andra frågeställningen, den om matvanor. Till

frågeställning nummer ett skulle inkluderingskriterien, gällande område, kunna vara att artikeln skall tangera ämnet barns näring i Etiopien eller Etiopiens grannländer.

Om jag skulle göra om mitt examensarbete skulle jag ha gjort saker i annan ordning och prioriterat annorlunda. Här nedan finns en design över hur jag tror jag skulle göra det om jag gjort det på nytt. Ändringar i den här designen är att tidtabell flyttats fram till ett tidigare skede. Att bekanta sig med ämnet genom att läsa om det och titta på artiklar har också kommit till helt och hållet i designen. Sista skillnaden är att jag skulle ha satt mera tid på metod, datainsamling, artikelanalys och kategorisering av artiklarnas resultat. Båda designen till detta arbete och designen till om jag skulle göra det igen har samma resultat.



Figur 5 "Om jag skulle göra det igen" - design.

AVSLUTNING

Visa saker känns självklara gällande mat och näring för stor del av oss i Finland, exempelvis att det är viktigt med varierande kost. Det är dock inte lika självklart i alla länder och därför är det viktigt att det fortsätter forskas om detta ämne, mat och näring, för att ge alla samma möjlighet till att kunna kontrollera och påverka sin egen hälsa

Som det nämnts i arbetets design har detta arbete gett mig nya insikter, mera och djupare kunskap och ett större intresse för barn, näring och utvecklingsländer. Jag hoppas att du, som läsare, även fått ut något av arbetet. Kanske är det ny kunskap, ett väckt intresse eller möjligtvis en bekräftelse på vad man redan anade.

KÄLLOR

Böcker

Eriksson, Katie. 1991, *Broar – introduktion i vårdvetenskaplig metod*, Åbo: Åbo Akademi, 342 sidor.

Jacobsen, Dag Ingvar. 2007, *Förståelse, beskrivning och förklaring, Introduktion till samhällsvetenskaplig metod för hälsovård och socialt arbete*, 1:5 upplagan, Lund: Studentlitteratur, 316 sidor.

Kylliäinen, Sirkku & Leander, Marketta. 2002, *Kosten och hälsan*. 1-2 upplagan, Esa Print Oy, Tammerfors. 224 sidor.

Patel, Runa & Tebelius, Ulla. 1987, *Grundbok i forskningsmetodik, Kvalitativt och kvantitativt*, Lund: Studentlitteratur, 184 sidor.

E-tidsskrifter

Amare, Bemnet et al. 2012, Micronutrient levels and nutritional status of school children living in Northwest Ethiopia, *Nutrition Journal*, vol 11. Tillgänglig: Academic Search Elite (Ebsco) & Cinahl (Ebsco). Hämtad: 28.2.2014.

Aweke, K. A.; Habtamu, F. & Akalu, G. 2012, Nutritional status of children in food insecure households in two districts of north Showa Zone, Ethiopia, *African Journal of Food, Agriculture, Nutrition and Development*, vol. 12 nr. 2. Tillgänglig: Academic Search Elite (Ebsco) & Cinahl (Ebsco) & African Journals Online. Hämtad: 1.3.2014.

Baye, Kaleab et al. 2012, Nutrient intakes from complementary foods consumed by young children (aged 12–23 months) from North Wollo, northern Ethiopia: the need for

agro-ecologically adapted interventions, *Public Health Nutrition*, sid 1-10. Tillgänglig: Academic Search Elite (Ebsco) & Cinahl (Ebsco) & Google Scholar. Hämtad: 28.2.2014.

Disha, Ali et al. 2012, Infant and young child feeding (IYCF) practices in Ethiopia and Zambia and their association with child nutrition: analysis of demographic and health survey data, *African Journal of Food, Agriculture, Nutrition and Development*, vol. 12 nr 2. Tillgänglig: Academic Search Elite (Ebsco) & Cinahl (Ebsco) & African Journals Online. Hämtad: 28.2.2014.

Egata, Gudina; Berhane, Yemane & Worku, Alemayehu. 2013, Seasonal variation in the prevalence of acute undernutrition among children under five years of age in east rural Ethiopia: a longitudinal study, *BMC Public Health*, vol. 13. Tillgänglig: PubMed & BMC Public Health. Hämtad: 28.2.2014.

Fenn, Bridget et al. 2012, An evaluation of an operations research project to reduce childhood stunting in a food-insecure area in Ethiopia, *Public Health Nutrition*, vol. 15 nr 9, sid 1746–1754. Tillgänglig: Medline (Ovid) & Google. Hämtad: 28.2.2014.

Haidar, J; Abate, G., Kogi-Makau W. & Sorensen, P. 2005, Risk factors for child undernutrition with a human rights edge in rural villages of north Wollo, Ethiopia, *East African Medical Journal* Vol. 82 No. 12, sid 625-630. Tillgänglig: Google Scholar. Hämtad: 28.2.2014.

Medhin, Girmay et al. 2010, Prevalence and predictors of undernutrition among infants aged six and twelve months in Butajira, Ethiopia: The P-MaMiE Birth Cohort, *BMC Public Health* vol. 10. Tillgänglig: Academic Search Elite (Ebsco) & Cinahl (Ebsco). Hämtad: 28.2.2014.

Melkie, Edris. 2007, Assessment of nutritional status of preschool children of Gumbrit, North West Ethiopia, *The Ethiopian Journal of Health Development*, vol. 21 nr 2, sid 125-129. Tillgänglig: African Journals Online. Hämtad: 28.2.2014.

Mulugeta, A. et al. 2010, Child malnutrition in Tigray, northern Ethiopia, *East African Medical Journal* Vol. 87 Nr 6, sid 248-254. Tillgänglig: Medline (Ovid) & African Journals Online. Hämtad: 28.2.2014.

Nguyen, Phuong H. et al. 2013, Maternal and Child Dietary Diversity Are Associated in Bangladesh, Vietnam, and Ethiopia, *The Journal of Nutrition Community and International Nutrition*, vol. 143, sid 1176-1183. Tillgänglig: Academic Search Elite (Ebsco) & Cinahl (Ebsco) & Google Scholar. Hämtad: 28.2.2014.

Schott, Whitney B. et al. 2013, Periods of child growth up to age 8 years in Ethiopia, India, Peru and Vietnam: Key distal household and community factors, *Social Science & Medicine* vol. 97, sid 278-287. Tillgänglig: Science Direct. Hämtad: 28.2.2014

Yamano, Takashi; Alderman, Harold & Christiaensen, Luc. 2005, Child growth, shocks, and food aid in rural Ethiopia, *American Journal of Agricultural Economics*, vol. 87 nr2, sid 273-288. Tillgänglig: Google Scholar. Hämtad: 28.2.2014.

Internet

Adoption Nutrition. *Nutrition by country, Ethiopia*. Tillgänglig: <http://adoptionnutrition.org/nutrition-by-country/ethiopia/> Hämtad: 20.2.2014

CSAE (Central Statistical Agency Ethiopia) and ORC Macro. 2006, *Ethiopia Demographic and Health Survey 2005*, Addis Ababa, Ethiopia and Calverton, Maryland, USA: Central Statistical Agency and ORC Macro. 230 sidor. Tillgänglig: [http://www.measuredhs.com/pubs/pdf/FR179/FR179\[23June2011\].pdf](http://www.measuredhs.com/pubs/pdf/FR179/FR179[23June2011].pdf) Hämtad 20.2.2014

Dahlgren, Bertil. 2010, *Råmjölk, colostrum*. Uppdaterad: 6.12.2014. Tillgänglig: <http://www.helhetsdoktor.nu/colostrum.htm> Hämtad: 5.3.2014.

Ethemba. 2006, *Kort om Etiopien*, Embassy of Federal Democratic Republic of Ethiopia in Sweden. Tillgänglig: http://www.ethemb.se/Swedish/Kort_om%20etiopien.htm Hämtad: 23.2.2014.

FNs Livsmedelsprogram. *FAQ - Vanliga frågor om hunger*. Tillgänglig: <http://sv.wfp.org/node/16146> Hämtad: 25.2.2014.

Gemetyllew, Eskadar. 2009, *Kitfo and Raw meat (Kurt) Ethiopian traditional food*, Nutrition for the World. Tillgänglig: [http://nutritionfortheworld.wikifoundry.com/page/Kitfo+and+Raw+meat+\(Kurt\)+Ethiopian+traditional+food](http://nutritionfortheworld.wikifoundry.com/page/Kitfo+and+Raw+meat+(Kurt)+Ethiopian+traditional+food) Hämtad: 20.2.2014.

Glutenfrikost.se. 2014, *Glutenfritt mjöl, mix, gryn, fiber och frön*. Tillgänglig: <http://www.glutenfrikost.se/glutenfria-mjol-och-grynsorter/> Hämtad: 5.3.2014.

Landguiden. 2013, *Etiopien*, Landguiden - Utrikespolitiska institutet Sverige Tillgänglig: <https://www.landguiden.se/Lander/Afrika/Etiopien> Hämtad 23.2.2014.

Medical dictionary. 2007, *Medical dictionary*, The free dictionary. Tillgänglig: <http://medical-dictionary.thefreedictionary.com/underweight> Hämtad: 25.2.2014.

One World Nations Online. 1998, *Federal Democratic Republic of Ethiopia / Ityop'iya*. Tillgänglig: <http://www.nationsonline.org/oneworld/ethiopia.htm> Hämtad: 20.2.2014.

Ottawa Charter Health promotion. 1986, *First International Conference on Health Promotion*. Tillgänglig: <http://www.who.int/healthpromotion/conferences/previous/ottawa/en/> Hämtad: 25.2.2014.

OWHP - Office for Wellness and Health Promotion. *Our Mission*, University of Southern California. Tillgänglig: <http://engemannshc.usc.edu/wellness/> Hämtad: 26.2.2014.

PADet. 2008. *What is PADet?* Tillgänglig:
http://www.padet.org.et/about_padet/about_padet.html Hämtad 13.1.2014.

Recepthjälpen. 2006, *Mjölbanan*. Tillgänglig:
<http://www.recepthjalpen.se/mjolbanan.html> Hämtad:20.02.2014.

Stjernström Roos, Ingrid. 2013, *Kort om näring*, 1177 Vårdguiden Uppdaterad: 20.11.2013. Tillgänglig: <http://www.1177.se/Tema/Halsa/Mat-och-naring/Halsosamma-matrad/Kort-om-naring1/> Hämtad: 25.2.2014.

Stockholms universitet. *Att skriva självständigt arbetet – teoretiskt perspektiv*. Tillgänglig:
<http://www.buv.su.se/sj%C3%A4lvst%C3%A4ndigt-arbete/att-skriva-sj%C3%A4lvst%C3%A4ndigt-arbete/teoretiskt-perspektiv> Hämtad: 26.2.2014.

Texas Food Bank Network. 2014, *What is food insecurity*. Tillgänglig:
<http://tfbn.org/food-insecurity/> Hämtad: 19.2.2014.

The Currency Converter. 2014, *CoinMill.com – The Currency Converter*. Uppdaterad: 25.2.2014. Tillgänglig: http://sv.coinmill.com/ETB_EUR.html#ETB=5401 Hämtad: 25.2.2014.

The World Bank, Africa Region Human Development & Ministry of Health Ethiopia. 2004, *Ethiopia A Country Status Report on Health and Poverty*. Tillgänglig:
<http://www.crdaethiopia.org/PolicyDocuments/CSR%20on%20Health%20and%20Poverty.pdf> Hämtad: 20.2.2014.

WHO – World Health Organization. *Health promotion Highlights*. Tillgänglig:
<http://www.who.int/healthpromotion/en/> Hämtad: 26.2.2014.

Zijlma, Anouk. *Ethiopia facts and information, About Africa travel*. Tillgänglig:
<http://goafrica.about.com/od/ethiopia/a/Ethiopiafacts.htm> Hämtad: 20.2.2014.

Tidsskrifter

PADet. 2010. *Five Year Strategic Plan (2010-2014)*

